

zensor 11 zomer 2000

zensor...



Blad Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC DENHAAG
K

VRIENDEN VAN DE ZENSOR

De Zensor is er voor iedereen!

Alle Sangha-leden ontvangen de Zensor gratis en dat willen we graag zo houden.
Omdat de nummers steeds dikker worden en we graag vier nummers per jaar willen blijven uitgeven, zijn de kosten die daarmee gepaard gaan aanmerkelijk hoger dan beraamd en het bedrag dat er feitelijk voor staat.
Daarom hebben we bedacht dat Sangha-leden èn ontvangers van de Zensor ons blad kunnen steunen door vrijwillig een bijdrage te storten (zo vaak als je wilt) op het giro-nummer van het Kanzeon Zen Centrum Amsterdam, gironummer 29 29 355 onder vermelding van: Vriend(in) van de Zensor.

Hartelijk dank!



Redaktioneel

Ziehier, alweer de laatste zensor van dit seizoen. Een nummer vol verrassingen. Het thema van dit nummer gaat over **Zen en gezin** en met dit laatste wordt bedoeld een gezin bestaande uit volwassenen en kinderen. Hoe beoefenen vaders en moeders Zen in hun gezinspraktijk, welke mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken ze, wat vinden kinderen van Zen en van een Zennende vader of moeder... Verschillende bijdragen, waaronder een zoon van een Zenvader, lichten een tipje van de sluier op.

Voorts is dit nummer gevuld met een flinke bijdrage van het bestuur over de strukturele veranderingen in de **programmering** van onze sangha. De komende jaren kunnen we onze zitpraktijk, onze oefening en ons streven, verdiepen en verrijken. Zen als levenslange leerweg. Het **interview met onze leraar Nico** laat zien dat hoe je je best ook doet, je nergens op kunt rekenen. Natuurlijk wordt, middels een bijdrage van Maurice, stilgestaan bij het overlijden van ons sanghalid **Jean-Louis Stuurop**. Zijn bijdragen aan onze Haiku-hoek waren kleine juweeltjes en zullen we missen.

Dit nummer is wederom vormgegeven door Marjan Gerritse, naast Jules kunnen we rekenen op haar bijdrage. Op de valreep en als mooie afsluiter van dit seizoen: kom je zitten in de **City-Sesshin**?

De zensor wil zijn naam eer aan doen en alles in de peiling blijven houden: spreek je uit in de zensor en denk ook aan het thema voor het komend herfstnummer: Wat heeft jou **deze zomer** in het bijzonder **geraakt?**

Tenslotte wensen we alle sanghaleden een pracht zomer en een verfrissensd zomer-reces!

Verdieping van zen

met Nico praten we over verheldering of verdieping op het zenpad.



Verdieping van zen, wat moeten we daaronder verstaan?

'Misschien zou ik zelf eerder spreken over verhelderen. We verhelderen waar het in zen over gaat door steeds de beoefening te doen. Die beoefening is de meest verhelderende factor. Ook als na een tijd lijkt dat het weinig meer doet of dat we er minder zin in hebben, is het belangrijk door te gaan, want de beoefening zelf verheldert waar het over gaat. Dat kun je verdieping noemen. De beoefening van zazen is als een steen die je in de vijver gooit en de ringen die ontstaan zich verbreden en verdiepen. De beweging is deze dat, wanneer we beginnen met zazen, dat in eerste instantie erg afwijkt van wat we doen in wat we als ons normaal leven beschouwen. Als we dat dan lang genoeg volhouden dan blijkt zazen precies zoals we normaal de dag door leven en daarmee geen haarbreed te verschillen. Dat verschil te overbruggen, kost veel tijd.'

Ik las ergens dat je bij de beoefening van zazen je best doet en eigenlijk nergens op rekent.

'Dat is inderdaad zo, het gaat niet over winst of verlies. Het komt erop neer dat we steeds beter leren dit te beoefenen zonder een specifiek doel voor ogen. We beginnen natuurlijk toch met een doel, dat is onze drijfveer en wat ons inspireert. Maar bij het verdiepen van zen wordt het doel als het ware steeds groter, totdat het samenvalt met mijn eigen leven.'

Zoals bij de oplossing van een koan het geval is?

'Ja, zoals je de koan oplost door de koan te worden, zo lost het doel zich op, doordat je zelf het doel en het doel ons leven wordt. Het doel dat te realiseren is, is uiteindelijk zo groot dat het doelloos wordt en ik er met mijn petje niet bij kan. Natuurlijk blijven we bepaalde doelen houden, ik wil bijvoorbeeld graag dat de zendo goed loopt. Maar ik weet tegelijkertijd dat wat we beoefenen meer is dan het goed lopen van de zendo. Je bent in die zin dan ook vrij om een doel te hebben. Misschien wel zo vrij dat, als dat doel niet gehaald wordt, dat ook niet zo erg is.'

We bevinden ons wel in een heel bijzondere situatie. We beoefenen zen in een universum waarvan de oorsprong ons voorstellingsvermogen te boven gaat, doen onze dagelijkse werkzaamheden en goed beschouwd is het dat. Dat bevat zogezegd het antwoord.

'Het is ons alledaagse bestaan en tegelijkertijd ook niet. Dat volwassen bestaan dat we zo samenvatten is het nog niet, er is nog iets anders. Zen helpt ons om nog iets anders te realiseren dan onze volwassen kijk. Het gaat om een andere kijk, om een nog niet verworven zienswijze, een andere denkwijze waarin geen onderscheidt meer wordt gemaakt. De weg is die waarin we van volwassen mens tot een rijp mens worden.'

Iets van een geboorte in jezelf?

'Ja, dàt! Niet voor niets wordt er van een tweede geboorte gesproken, iets wat gebeurt na de volwassenheid, een hergeboorte die in ons bewustzijn, in ons kijken naar de werkelijkheid en ons denken over leven en dood plaatsvindt.'

Laat ik het proberen te omschrijven. Zeg je dat we de reflectie die we doorgaans vanuit ons eigen verleden op van alles en nog wat toepassen, als gevolg van de verheldering niet meer hebben of nodig hebben, althans niet in de zin zoals we ons daar doorgaans van bedienen?

'Reflectie zal nodig zijn zolang we volwassen zijn en ons dagelijks werk moeten doen. Maar er is nog een andere manier van kijken en denken die onze reflectie wellicht beïnvloedt, die ons anders laat kijken naar onze waarden en normen en naar onze verlangens, onze tijdsbesteding. Die ons helpt om ons leven anders te waarderen, vanuit een perspectief dat niet mijn perspectief is.'

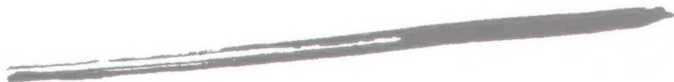
Dan praat je over ervaringen die verruimend werken. Die verruiming merk je al in geringe mate als je door een bepaalde opmerking of ervaring van een gedachte die je geneigd bent over iets of iemand te

hebben, wordt losgeschud of, soms, losgewrikt.

'Zen helpt om uit een oud bekend en vastgeroest patroon te stappen. Een denk- of leefpatroon kan een gevangenis zijn. Als we daar uit kunnen breken, is dat ruimtegevend. Een patroon is op zichzelf niet volledig onbruikbaar, maar er is meer dan patroon.'

Zo'n ervaring kan ook een geweldig ontluisterend effect hebben. Prachtige verheven gedachten die je gekoesterd hebt, doen er ineens niet meer toe.

' Ja, het werkt soms heel erg ontnuchterend, pijnlijk zelfs. Tegelijkertijd is dat toch ook het mooie. We kunnen maar beter erkennen dat we lange tijd heel bevangen geweest zijn en gedacht hebben 'zo is het' dan er altijd mee blijven rondlopen. De betekenis ervan is niet altijd duidelijk. Je kunt die ervaring niet in een cursus stoppen en verkopen. Het lastige ervan is dat je ook niet gemakkelijk aan anderen mee kunt delen wat het betekent. Je kunt het alleen een beetje aanvoelen. Dat is te danken aan het mysteriekarakter. Als de werkelijkheid een groot mysterie is, dan is ook de manier waarop het werkt een groot mysterie. Het is voor onze oefening ook belangrijk dat we dingen doen die verborgen zijn. Je kunt er niet mee te koop lopen. Het resultaat van zen moet je ook privé houden.'



SPIRITUALITEIT IN DE 21STE EEUW

Op de komende city-sesshin en daarna is het boekje met de vier millenniumlezingen verkrijgbaar voor slechts *f* 25,– .
Het is prachtig vormgegeven en vooral leuk om kado te geven aan mensen die graag kennis willen maken met Zen en het Kanzeon Zencentrum in Amsterdam.
Naast een weergave van de lezingen is een uniek interview opgenomen met Nico Tydeman.
Het boekje is verkrijgbaar op de Krayenhoffstraat (bij de portier) of bij Leo de Wolf (020–6248312).

Zen en gezin



Ik ben moeder van drie kinderen van 12, 10 en 8 jaar. Het is een taak die veel van mij eist. Tegelijkertijd geeft het veel voldoening. Het is een voorrecht om zo dicht bij de ontwikkeling van mensenlevens te staan, om te zien hoe het leven zich ontplooit in drie mensen.

Ik heb diep moeten nadenken welke rol mijn zen-praktijk speelt bij het opvoeden van onze kinderen. In principe zijn mijn zen-praktijk en de opvoeding niet te scheiden. Het is vooral het idee iets te verwachten of te willen verwachten. Wat verwacht ik van mijn zen-praktijk? Wat verwacht ik van het leven? Van mijn kinderen?
Ik heb geleerd niéts te verwachten van mijn zen-praktijk en dat heeft me jaren gekost, maar paradoxaal genoeg veel gegeven. Ik verwacht niets van mijn zen-praktijk. Alles wat gebeurt, is meegenomen en alles wat niet gebeurt, is ook meegenomen. Ik verwacht niets van het leven. Alles wat er gebeurt, is goed. En dat geldt ook voor mijn kinderen, met het gegeven dat ik reageer op wat er gaande is en 'that's it'.
Soms heb ik het idee dat ik kan sturen, maar het enige wat ik kan doen is leven zoals ik denk dat het goed is. Ik maak fout op fout, maar wie heeft er ook al weer gezegd dat mislukkingen niet bestaan?

Ons leven is druk, vol actie en interactie. Geen tijd voor introspectie, er moet gehandeld worden. Vriendjes en vriendinnetjes komen spelen, er is ruzie, iemand valt een gat in zijn knie, een kind is verdrietig, een kind is bang, een kind is ziek, het huis moet schoongemaakt.
Dit alles is een kwestie van DOEN. En dat kan niet als je de hele dag in zazen zit. Is er een manier om dit alles te doen met dezelfde 'state of mind'?
En natuurlijk kun je je afvragen of er in zazen een bepaalde 'state of mind' is.
Allemaal leuke dingen, toch? En ondertussen groeien de kinderen op en leven ze dit wonderlijke en mysterieuze leven.

Maria Lemaire

kale oude tak
krakend in de winterkou
nog één voorjaarsknop
–cœur sonore

In memoriam Jean-Louis Stuurop

Na een ziekbed van zo'n twee maanden is op zaterdag 17 juni j.l. Jean-Louis Stuurop overleden. Zijn dharma-naam, aan hem gegeven door Genno Sensei, was Cœur Sonore. Hoe toepasselijk.
Altijd aanwezig, maar nooit op een dwingende of vervelende manier, heeft hij op velen die de dinsdagavonden bezoeken een onuitwisbare indruk achtergeleten. Zijn behulpzaamheid, zijn schaterende lach, zijn oprechte reacties, zijn opgewektheid hebben voor een deel de sfeer op die dinsdagavonden en in de weekends bepaald. En ik zal hem niet vergeten vanwege zijn 'heelheid'; Jean-Louis was voor mij het voorbeeld van een ongedeeld brok menselijkheid. Voor het centrum heeft hij jarenlang de koffie- en theegroep geleid. Regelmatig zagen we hem zeulen met kratten natuurbier, toiletpapier, kratten koffiemelk en pakken thee en regelmatig vroeg hij de bezoekers vriendelijk of ze eraan wilden denken voor de consupties te betalen. Ook hier, in deze functie, altijd aanwezig, maar nooit op een geforceerde wijze.
Jean-Louis, je zachte aanwezigheid zal onder ons blijven.
Met oprechte dankbaarheid, ook namens het zen centrum.

Amsterdam, Maurice Knegtel

zelfs als de dood zich vandaag
als de bliksem op je werpt,
moet je klaar zijn om te sterven
zonder verdriet of spijt,
zonder ook maar een restje gehechtheid
aan wat wordt achtergelaten.

rustend in de erkennig van
het volmaakt uitzicht
dien je dit leven te verlaten
als een adelaar die steeds hoger stijgt
in de blauwe lucht.

–Dilgo Khyenste Rinpoche



Zen in het gezin

Ik woon samen met mijn vrouw en onze drie dochters. In hen heb ik een partij die me op vaak verrassende wijze en momenten bij de les houdt. Mijn vrouw werkt parttime, ik werk thuis en kan behalve 's avonds ook 's ochtends zitten, als iedereen naar school/werk is. De kinderen (meiden van 8, 11 en 13) zijn na anderhalf jaar gewend dat ik zit, ze weten hoe laat het is als de deur van mijn werkkamer dicht gaat. Ze laten me. We praten er af en toe erover, veelal tijdens of na (city)sesshins.
In het begin werd me de vraag gesteld wat ik 'op de zen' deed en waarom ik daar zat. Dat heb ik in mijn onnozelheid uitgelegd. Met een 'oh ja, pap, interessant' gingen ze over tot de orde van de dag. Prima zo. Het geeft soms wel het gevoel dat je in twee werelden tegelijk bezig bent. Ik bedrijf ook geen missie, ik zou niet weten uit hoofde waarvan.

Een gezin is als een kleine sangha, een aaneenschakeling van situaties waarin je geen kans krijgt in te dutten. Onze meiden hebben een leeftijd die confronterend werkt. Ze weten me te vinden en dwingen me geregeld tot zelf-

onderzoek, over mijn ouderwetse ideeën, opvattingen en gevoelens, hetgeen zen ook beoogt. Waar leg je en verleg je grenzen? Hoe blijf je ontvankelijk voor signalen, hoe laat je weerstand los, hoe werkelijk zijn de verhoudingen, hoe blijf je trouw aan het leven?
De jongedames kijken soms door me heen, denk ik wel eens. Ze leggen mijn ziel bloot, soms genadeloos, soms met liefde of leedvermaak. Hun onschuld en naïviteit werken op mijn geweten. Elke neiging tot verbeelding en zelfzucht mijnerzijds wordt de kop ingedrukt. In de badkamer: ha pap, zie ik daar nou een buikje? Aan tafel: hé, laat je nog wat voor een ander over of 'pap, heb je er ook wel eens zò tegen aan gekeken? In de auto: pap, je rijdt door rood. En als ik net goed in mijn werk zit, klinkt het onverbiddelijk onder aan het trapgat: PAP, ER IS THEEEE! KOM JE? Ze betrappen me met al hun liefde op mijn inconsequenties en kijken meewarig als ik weer eens iets niet goed vind en dat enkel beargumenteer met een goedkoop 'het is nu eenmaal zo, klaar!' en een mompelend 'verdorie, waarom moet er ook altijd een reden zijn'. Ze vertederen je tot op het bot en zorgen er op andere momenten voor dat terugkeer naar mijn ademhaling en een oogopslag hemelwaarts mijn enige redding is. Ze laten mij alle hoeken van mijn universum verkennen. Ze zijn mijn spiegel, we zijn elkaar.

Mijn vrouw is geïnteresseerd in zen vanuit een natuurlijke spirituele instelling. Ze volgt zelf een scholing in intuïtieve ontwikkeling en zit zelf soms ook. Ze geeft mij alle ruimte voor het beoefenen van zen. We hebben een gezamenlijk verleden van zoeken en ervaren en geleerd dat het leven vraagt om hier-zijn en dat, naarmate je daar meer en meer gehoor aan weet te geven, het bestaan in het algemeen en het gezinsverband in het bijzonder steeds boeiender wordt. Het leven is daarbij een non-stop les over wie we zijn en over wat we zijn. Keer op keer verwonder ik me, over de immense grootte van het universum, over ons hier-zijn met dat universum, over de ontmoeting met de ander die ik niet ken maar mij nooit vreemd kan zijn. Het gaat over jou en over mij, onszelf zien in onze omgeving, over het gezicht dat we in elke situatie tonen, over de dag van gisteren die niet was en de dag van morgen die niet is. De verheldering van leven en dood, zegt Dogen. In die termen praat je niet teveel in een gezin. Eerder doorleef je met elkaar het samenzijn, met al zijn spannende en verruimende momenten. Je zegt elkaar 's ochtends gedag en kust elkaar voor het naar bed gaan. Dat is het.

Ben Claessens



niks is en alles vergeten
doe wat je wilt, het is goed



alles spoorloos vergeten
de maat der dingen is niet meer
oefen, zonder te zijn

*Zie ook '*De plaatjes van de Os*' met commentaar van Nico Tydeman, Uitgeverij Theresiahoeve, 1983

Een zentraining in fasen

Zen is een inwijdingsweg. Een geleidelijke, op ervaring gebaseerde invoering in het mysterie van het bestaan, 'de grote zaak van leven en dood'. Deze invoering geschiedt door de beoefening van contemplatie (zazen) onder leiding van een zenleraar. Als ze vrij wordt gehanteerd en gerelateerd is aan onze persoonlijke omstandigheden, kunnen we op de zenweg een fasering onderscheiden.



EERSTE FASE. **Introductiecursus zazen.**
Een inwijding in de praktijk van de zit- en de loopmeditatie. Het fysiek en mentaal aanleren van een houding: ontvankelijkheid en open aandacht voor de werkelijkheid van ons bestaan.
In deze cursus leer je te zitten met kracht vanuit de onderbuik, de verschillende vormen van concentratie worden beoefend en de motieven die tot de zenpraktijk kunnen leiden worden besproken. De introductiecursus zazen biedt een eerste kennismaking met de zentraditie.

TWEEDE FASE. **Vervolg introductiecursus.**
Deze fase biedt een kennismaking met de zentraining. De twaalf bijeenkomsten van de vervolg introductiecursus bestaan uit de beoefening van zit- en loopmeditatie en het bespreken van onderwerpen die van belang zijn voor de zentraining, waaronder koanstudie, de functie van de leraar, enkele teksten die vaak worden gereciteerd, de 'plaatjes van de os', de betekenis van intensieve trainingen (sesshins), buigen en rituele vormen.

DERDE FASE. **Discipline.**
In de fase van discipline wordt een vast voornemen ontwikkeld om de zenweg te gaan. De fase bestaat uit het volgen, naar eigen inzicht en mogelijkheden, van het programma in het zencentrum voor minimaal een jaar. Indien gewenst kan er een begin worden gemaakt met koanstudie.
Het programma in het zencentrum biedt elke ochtend de mogelijkheid om zit- en loopmeditatie te beoefenen. Er zijn bijeenkomsten op de dinsdagavond, waar naast de zitmeditatie gelegenheid is voor een individueel gesprek met de leraar (daisan) en onderricht (teisho) wordt gegeven. Ook op de vrijdagavond is het mogelijk om zitmeditatie te beoefenen.
Naast dit wekelijkse programma biedt het

centrum zenweekends en intensieve meerdaagse trainingen (citysesshins). Jaarlijks is er een interne training in de Tiltenberg. De zenpraktijk kan verder worden verdiept door het volgen van studieklassen, waarin het ontstaan, de geschiedenis en de belangrijkste leerstukken van het boeddhisme en zen-boeddhisme worden behandeld.

VIERDE FASE. **Diepere verbintenis.** Het volgen van het programma in het zencentrum blijft de basis van waaruit verder wordt gewerkt. In deze fase wordt de mogelijkheid geboden om de verbintenis aan de zenweg te formaliseren door aan de leraar de wens bekend te maken officieel leerling te willen zijn. Indien beiden overeenstemmen, wordt de leraar – leerling verhouding bekrachtigd in een korte ceremonie (shoken) tijdens daisan. De zenstudent spreekt zijn vertrouwen uit in de zenweg en de ondersteuning daarbij door de leraar en de leraar toont zijn vertrouwen in het voornemen en de capaciteiten van de leerling.
De diepere verbintenis aan de zenweg kan ook haar uitdrukking krijgen in het vervullen van posities in de zendo, of het op basis van vrijwilligheid verrichten van werkzaamheden ten behoeve van het centrum voor een periode van minimaal een jaar. Daartoe zijn er verschillende werkgroepen: het bestuur van de stichting, de portiersgroep, de kantinegroep, de zendogroep, de schoonmaakgroep, de groep gastheren/gastvrouwen, public relations, de redactie voor het informatieblad van het zencentrum en het secretariaat.

VIJFDE FASE. **Kennis en inzicht.** Naast het volgen van het reguliere programma wordt aan shokenstudenten de mogelijkheid geboden speciale studieklassen te volgen. In een cyclus van drie jaar worden onderwerpen en teksten besproken waarbij niet zozeer de informatie centraal staat, maar de ervaring. Het betreft mystieke, contemplatieve of boeddhistische teksten die een inwijding beogen, een binnenvoeren in een breder veld van waarneming en een flexibeler wijze van denken. Daarnaast wordt gereflecteerd op het gaan van de zenweg in onze moderne, westerse samenleving.

ZESDE FASE. **Zelfwerkzaamheid en onderzoek.** Naast de continuering van de zenbeoefening is er in deze fase de gelegenheid om met andere zenstudenten in kleine groepjes van drie of vier personen, voor een of twee jaar samen te werken rond een door de groep gekozen thema. De onderwerpen kunnen worden ontleend aan een breed gebied: uit de zentraditie een bepaalde tijd uit de geschiedenis, een bekende of minder bekende zenleraar of thema's die spelen in de zentraining. Onderwerpen kunnen ook worden ontleend aan de filmkunst, muziek, beeldende kunst, literatuur, de moderne tijd en samenleving of een studie van andere spirituele leraren en scholen. De groepjes komen een keer per maand bijelkaar en staan onder supervisie van een docent van het zencentrum. Als het onderzoek is afgerond, vindt er een openbare presentatie plaats in het centrum.

Gedurende het onderzoek wordt van elke student gevraagd een spiritueel notitieboek bij te houden, waarin de student reflecteert op zijn of haar eigen zenpraktijk. Dit notitieboek wordt enkele keren in een langere daisan besproken. Hiermee is de gefaseerde zentraining afgerond.

ZEVENDE FASE. **Rijpen en slijten.** De eindeloze beoefening kan nu beginnen, in het zencentrum en daarbuiten.

Vraag voor meer informatie naar de brochure *Een zentraining in fasen*. Kanzeon Zen Centrum Amsterdan, tel 020–685 1983.

Zen in een gezinssituatie

In de zenpraktijk lijkt de gezinssituatie niet anders dan welke situatie in het dagelijkse leven dan ook. Allen ben ik meer emotioneel en 'moederlijk' betrokken bij mijn gezin, dat in mijn geval bestaat uit mijn echtgenoot en twee dochters in de aanminnige leeftijd van 15 en 17 jaar(!).

Wat zij merken van mijn zenpraktijk is dat ik dagelijks op een kussentje zit, op dinsdagavond naar de zendo ga en af en toe een sesshin volg.
Als een van mijn dochters onverhoopt mijn kamer binnenkomt terwijl ik zit, volgt er meestal een 'oh' waaruit de gelaten acceptatie blijkt van het feit dat ik voorlopig niet aanspreekbaar ben.

Over het algemeen wordt mijn zenbeoefening gerespecteerd. Ook worden er grapjes over gemaakt en op 5 december wil 'Zenterklaas' nog weleens langskomen.
Mijn man doet niet aan zen, maar mediteert wel. Een streven naar innerlijke ontwikkeling speelt in die zin een rol in ons gezinsleven.

Onze dochters houden van merkkleding, harde muziek, soaps, mobiele telefoons, verkeerde vrienden en vinden ons saai. Misschien groeien zij door deze 'commerciële fase' heen.



Vroeger gingen zij nog weleens meezitten. Misschien om te ervaren wat wij nou eigenlijk aan het doen waren.

Ik weet niet of ik door de invloed van zazen een ander soort moeder ben geworden, omdat het ouder worden en opdoen van levenservaring natuurlijk ook een rol spelen. Wat me in ieder geval helpt tijdens de up's en down's in het gezinsleven, is het proberen volgen van mijn ademhaling en fysiek te ervaren wat er gaande is.

Toen ik aan de zenweg begon dacht ik dat zen zou helpen om een betere moeder te worden. Later realiseerde ik me dat ik dat al was en dat kinderen opvoeden soms een onmogelijke zaak is.
Nu denk ik dat zen kan helpen in het verkrijgen van meer inzicht in mijn eigen leven. En wat daarvan het effect is op mijn gezin, ik weet het niet......

Ingrid Petersson

Monnik > monos > (Grieks) > alleen

In mijn monnikschap ervaar ik een fundamenteel alleen-zijn,
zoals het in de griekse zin van het woord monos wordt bedoeld.
Ik ben een Zen-Boeddhistisch monnik en ervaar juist dat
door het alleen-zijn, door leegte, alle vormen toelaatbaar zijn.
Mijn ongebonden zijn in de zin van het hebben van een partner en
kinderen, laat de mogelijkheden open om zowel vader, moeder,
broer, zuster, zoon en dochter te zijn.
Alleen heeft voor mij de betekenis van al(l)-één.

Leo Notteboom



Prins Siddharta pakte z'n biezen,
een mooie vrouw en een kind waren niet genoeg.
Ik vlucht naar boven, naar m'n kussentje.
Pa stapte op z'n fiets.... Vader, grootvader, overgrootvader,
Onze vader....

Freek

Zen zonder zin

In gesprek met Jan-Paul de Wolf, veertien jaar, in de derde klas HAVO en zoon van Leo de Wolf, die al vanaf Jan-Pauls geboorte Zen beoefent.

Weet je waar het om gaat bij Zen?
Nee, niet echt.
Waar denk je dat het over gaat?
Mediteren. Tot rust komen. Niet gespannen zijn.
Je bent een keer mee geweest naar een bijeenkomst waar Leo zo'n zwart slabbetje kreeg. Dat had ook met Zen te maken en was iets anders dan 'tot rust komen' en 'jezelf ontspannen'.
Ik weet niet…., het is ook een soort geloof, ofzo.
Niet in goden, maar in jezelf, volgens mij.
Waarin geloof je dan als het jezelf betreft? Dat je een beter mens zou kunnen worden, of aardiger?
Misschien.
Maar ik denk niet dat dat kan.
Denk je dat het geloof van Leo zoiets is als het christelijke geloof of katholiek-zijn?
Nee, het is iets anders. Dit valt niet zo op.
Maar het maakt me ook niet uit of iemand Boeddhist is of katholiek.
Je moet het gewoon zelf weten. Klaar.
Geloof je zelf ergens in?
Ja, best wel.
Er is gewoon een god die de aarde heeft gemaakt. Alles is niet vanzelf gekomen.
Doet hij verder nog iets?
Ik weet niet. Achter deze wereld is nog iets. Maar daar kun je pas achter komen als je dood bent. Dan kom je daar terecht, denk ik.

Heb je ook weleens gemediteerd?
Ja, één keer. Vijf minuten, dat was alles.
Wat vond je ervan?
Ik vond er niks aan.
Je kwam niet tot rust en dacht alleen maar 'shit, wat zit ik beroerd'.
Het moest van Leo. Hij had bedacht dat het goed voor me zou zijn.
Volgens mij is het niet iets voor mij.
Ik weet niet waartoe het dient.
Ik weet ook niet waarvoor mensen het nodig hebben.
Tot rust komen, dacht je toch?
Nou ja, als mensen vinden dat ze het moeten doen, dan moeten ze het doen. Klaar.
Vind je dat Leo 'anders' is of doet omdat hij mediteert?
Hij is saaier... (ha. ha, ha).
Ik weet niet, mij valt het niet zo op.
Hij zit altijd om zeven uur 's ochtends, dus dan zie ik het bijna nooit.
Ik denk dat hij gewoon zichzelf is, of het nu een 'zen-mannetje' is of niet. >

Heeft het je weleens nieuwsgierig gemaakt of heb je je weleens afgevraagd wat hij daar nou doet, elke dag weer op dat kussentje. Zou hij nou echt elke dag tot rust moeten komen?

Ik weet het niet. Ik sta er niet bij stil.
Maar ik zal geen Boeddhist worden.
Ik ben niet het type om stil te zitten.

Corrie Koppedraijer



Programma –september 2000–juli 2001

Lezingen over zen door Nico Tydeman

■ Donderdag 21 september, 9 november, 18 januari, 15 maart, 20–22.00 uur. Kosten *f* 20,– (euro 9,08) per lezing.

Introductiecursus zenmeditatie

■ Donderdag 28 september t/m 2 november; 16 november t/m 21 december; 25 januari t/m 1 maart; 22 maart t/m 26 april, 18.30–20.00 uur. Kosten *f* 150,– (euro 68,07).

■ Onder leiding van Meindert van de Heuvel of Lida Kerssies.

■ Deze cursus biedt een geleidelijke invoering in de praktijk van zen. De aandacht gaat allereerst uit naar het leren geconcentreerd zitten (zazen) en loopmeditatie (kinhin). Verder komen ter sprake: de motieven om te mediteren, wat we er wel en wat we er niet van kunnen verwachten, de verschillende vormen van concentratie, koan-studie en de rol van de leraar. Er is veel ruimte voor vragen.

Vervolg introductiecursus zenmeditatie

■ Donderdag 28 september t/m 21 december (niet op 9 november); 25 januari t/m 26 april (niet op 8 en 15 maart), 20.15–22.00 uur. Kosten *f* 225,– (euro 102,10).

■ Onder leiding van Meindert van de Heuvel of Lida Kerssies.

■ Voor wie een introductiecursus zenmeditatie heeft gevolgd. Een verdieping van de meditatiepraktijk middels zazen en een inleiding tot de zentraining.

Ochtendzazen

Elke ochtend, 8–9.00 uur.

Avondzazen

■ Dinsdag, 20–22.00 uur, vanaf 5 september. Onder leiding van Nico Tydeman. Kosten *f* 225,– (euro 102,10) voor vijf maanden.

■ Vrijdag, 20–21.30 uur. Zonder begeleiding.

Zen-weekends

■ Zaterdag 15–21.00 uur en zondag 10–17.00 uur op 28/29 oktober, 25/26 november, 24/25 februari, 24/25 maart. Kosten *f* 85,– (euro 38,57) voor het hele weekend, *f* 50,– (euro 22,69) per dag, inclusief maaltijden. Opgave vooraf noodzakelijk. Onder leiding van Nico Tydeman.

City-sesshin

■ Winter: 4 t/m 7 januari; zomer: 5 t/m 8 juli, 9.30–17.30 uur. Kosten hele sesshin *f* 175,– (euro 79,41) of *f* 50,– (euro 22,69) per dag. Opgave vooraf noodzakelijk. Onder leiding van Nico Tydeman.

Studieweekend en sesshin in de Tiltenberg

■ Studieweekend ***Hoofdlijnen in boeddhistisch onderricht*** 13 t/m 15 oktober, onder leiding van Maurice Knegtel en sesshin 9 t/m 13 mei onder leiding van Nico Tydeman. Opgave en informatie: De Tiltenberg, tel 0252–517044.

Een geschiedenis van het boeddhisme en zen-boeddhisme

■ (**1**) Boeddhisme: maandag 25 september t/m 18 december (niet op 23 oktober) en (**2**) zen-boeddhisme maandag 5 februari t/m 14 mei (niet op 5 maart, 16 en 30 april), 20–22.00 uur. Kosten *f* 225,– (euro 102,10) per cursus. Vooraf zazen.

■ Onder leiding van Maurice Knegtel. Ervaring met zenmeditatie vereist.

■ Een geleidelijke en systematische invoering aan de hand van een geschiedenis van

het boeddhisme en zen-boeddhisme in hun cultuur, praktijk, onderricht en terminologie. Hierbij wordt steeds de relatie gelegd met onze eigen tijd en cultuur en wordt gestreefd naar een eigentijdse uitdrukking van (zen)-boeddhistisch onderricht en terminologie. Voorafgaand aan elke bijeenkomst wordt zitmeditatie beoefend.

Inleiding tot de mystiek

■ Donderdag 21 september t/m 30 november (niet op 26 oktober), 10–12.30 uur. Kosten *f* 200,– (euro 90,76). Vooraf zazen.

■ Onder leiding van Nico Tydeman. Voor shoken-studenten.

■ Theïstische en non-theïstische mystieke tradities stemmen met elkaar overeen in een non-dualistische wijze van waarnemen, ervaren en denken. In deze cursus worden teksten gelezen en besproken die de lezer inwijden in de ruimte van de non-dualiteit. Er wordt een selectie gemaakt uit de werken van Plato, Plotinus, Pseudo-Dionysius, Meister Eckhart, Johannes van het Kruis, Jalaloddin Rumi, Karlfried Dürckheim en Etty Hillesum.

Zen en ethiek

■ Donderdag 25 januari t/m 5 april (niet op 8 maart), 10–12.30 uur. Kosten *f* 200,– (euro 90,76). Vooraf zazen.

■ Onder leiding van Nico Tydeman. Voor shoken-studenten.

■ Ethiek is voor elke zenstudent belangrijk. Maar ethiek is in de zenbeoefening niet zozeer een zaak van regelgeving (geboden) van bovenaf. Ze is gebaseerd op een andere, non-dualistische wijze van denken over goed en kwaad.

■ Om hier enig zicht op te krijgen bestuderen we eerst de zestien mahayana voornemens en vervolgens de formulering van deze voornemens die worden toegeschreven aan Bodhidharma. Daarna bespreken we de structuur van de zenweg: concentratie, realisatie en aktualisatie. Behandeld worden de zes paramita's en de bodhisattva geloften, deze laatste ook in de verwoording van Sin 'ichi Hisamatsu, stichter van de FAS-Society, een moderne lekenbeweging in Japan.

■ Tenslotte geven we aandacht aan een zwart hoofdstuk uit de geschiedenis van zen: zen ten tijde van de Tweede Wereldoorlog. We nemen in deze cursus de tijd om te discussiëren over eigentijdse ethische kwesties en vragen ons af in hoeverre zen ons hierin helderheid kan verschaffen.

Orde is chaos

■ Zondag 12 november, 10 december, 14 januari, 11 februari, 11 maart, 8 april en 13 mei, 11–14.00 uur. Kosten *f* 30,– (euro 13,61).

■ Onder leiding van Peter Verbogt. Een experimenteel spelen met relaties, bewustzijn, lichaam en energie.

Groot abonnement

■ Met ingang van 1 september 2000 wordt het passepartout vervangen door een groot abonnement, waarmee àlle programma's van het zencentrum, inclusief de citysesshins kunnen worden gevolgd. De kosten voor het groot abonnement bedragen *f* 1000,– (euro 453,78) per jaar, of *f* 85,– (euro 38,57) per maand. Wie het groot abonnement per maand wenst te betalen wordt verzocht dit door middel van automatische overschrijving of automatische incassering te doen.

■ Tevens bestaat er de mogelijkheid om door storting van minimaal *f* 25,– (euro 11,34) per jaar donateur van het zencentrum te worden. U krijgt dan vier maal per jaar het informatieblad van het zencentrum Zensor toegestuurd.

■ Gironummer van het Kanzeon Zen Centrum Amsterdan is 29 29 355.

Ontvangstwerkgroep begint na de zomer

Dit voorjaar deed Maurice een aantal oproepen voor het opstarten van een ontvangstwerkgroep. Deze werkgroep wil de ontvangst van nieuwkomers bij de sangha en gasten in de zendo wat meer handen en voeten geven. Voor de nieuwkomer of gast die dat wenst, kunnen de leden van zo'n werkgroep als aanspreekpunt en eventueel als wegwijzer fungeren. Wij willen graag gehoor geven aan de oproep van Maurice en deze nieuwe draad na de zomer oppakken. Via Zensor hopen we op nog een paar aanmeldingen voor dit werkgroepje. In september willen we gaan bekijken wat we kunnen doen.

Aanmelden kan bij
Gerda de Vries, tel 020–627 80 56 of
Ben Claessens, tel 0320–244008.

(MEDEDELINGEN)

met spoed gevraagd

coördinator (m/v)
voor de werkgroep schoonmaak

informatie en/of aanmelding:
Marina Bloemendaal, tel 020–4638073
Ben Claessens, tel 0320–244008

met spoed gevraagd

redactielid Zensor
affiniteit met schrijven/ interviewen gewenst

informatie en/of aanmelding:
bij de redactie of Leo de Wolf, tel 020–6248312

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Ben Claessens
Corrie Koppedraijer
Leo de Wolf

Opmaak
Marjan Gerritse

Redaktie-adres
Rapenburgerplein 5
1011 VA Amsterdam
tel 020 6248312
fax 020 4213885
e-mail kopa@xs4all.nl

Kopij
Zo mogelijk op disquette
inleveren bij één van
de redaktieleden of in
de kopij-doos in de Zendo.
Het kan ook worden
gestuurd naar het redaktie-
of e-mail adres